

<p>«Рассмотрено» на заседании <u>МО Ш. р.р.</u> Протокол от « 29 » августа 2024. № _____ Руководитель _____ (ФИО)</p>	<p>«Согласовано» зам. директора по УВР <u>С.В. Кудряцева</u> « 29 » августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Итумнова О.Е.</u> Приказ от «30» августа 2024г. № _____</p> 
---	---	--

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности

«Тропинка к своему Я»
для учащихся 5 -6 классов
на 2024-2025 учебный год

(Общеобразовательный уровень; количество часов: 1 час в неделю, всего – 34 часа).

Программа Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе(5-6 классы). -6-е изд. авторы: Хухולהва О.В. , 2019, Москва, Генезис

Учитель Яхина Татьяна Викторовна

Мегет, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» основного общего образования разработана в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273 ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2010 г. регистрационный N 19644);
- на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в начальной школе (5-6 кл.). Хухлаева О.В. Москва: Генезис, 2018г.

Курс «Тропинка к своему Я» поможет подростку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути. Приобщение к знаниям о человеке имеет особенно важное значение в подростковом возрасте, когда основные свойства познавательной деятельности и качества личности находятся в периоде своего осмысленного становления.

Цель программы курса внеурочной деятельности: развитие социально-личностной сферы детей младшего подросткового возраста при переходе в среднее звено, формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД).

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Способствовать успешной адаптации подростков в средней школе.

Программа « Тропинка к своему Я » разработана для обучающихся 5-6 классов, рассчитана на 1 час занятий в неделю, 34 часа в 5 классе, 34 часа в 6 классе.

Планируемые результаты освоения курса

Даная программа рассчитана на достижение **2-х уровней результатов:**

- **первый уровень-** приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

- **второй уровень** – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Личностные результаты:

- сформированность у обучающихся уважения и интереса к чувствам других людей;
- сформированность умения анализировать свое поведение на основе общих морально-нравственных понятий (о добре и зле, должном и недопустимом);
- сформированность уважительного отношения к отличительным особенностям чувств и эмоций других людей;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию;
- сформированность нравственных качеств обучающихся, основанных на духовных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- сформированность у обучающихся мотивации к обучению и познанию.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладеть навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

- учиться строить взаимоотношения с окружающими
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями
- формулировать свое собственное мнение и позицию
- учиться толерантному отношению к другому человеку

Тематическое планирование

№	Класс	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов	
				Теоретические	Практические
	5	Введение в мир психологии	1	1	-
	5	Я – это я	10	5	5
	5	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства	5	2	3
	5	Я и мой внутренний мир	3	2	1
	5	Кто в ответе за мой внутренний мир?	3	1	2
	5	Я и ты.	8	4	4
	5	Мы начинаем меняться	4	2	2
	6	Агрессия и ее роль в развитии человека.	11	5	6
	6	Уверенность в себе и ее роль в развитии человека.	11	5	6
	6	Конфликты и их роль в усилении Я.	9	5	4
	6	Ценности и их роль в жизни человека.	3	2	1

Содержание курса 5 класс

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
Введение в мир психологии (1 час)				
1	Зачем человеку занятия психологией?	Беседа	Обсуждение правил работы на занятиях. Что такое психология. Зачем человеку занятия психологией. Я-пятиклассник. Игра «У кого игрушка». «Угадай, кто это». Счастье – это... Рисунок счастливого человека.	Познавательная
Я – это я (9 часов)				
2	Кто я, какой я?	Беседа	Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Угадай, чей голосок. Те, кто... Кого загадал ведущий. Угадай, кому письмо. Нарисуй свою роль. Мой портрет в лучах солнца.	Познавательная
3	Кто я, какой я?	Беседа	Что я знаю о себе? Какой Я? Какими я обладаю качествами, способностями, возможностями. Работа со сказкой «Чайка, которая хотела быть самолетом»	Познавательная
4	Я – могу.	Беседа	Понятие «Самооценка», «Самокритика». Игра «Чьи ладони». Моя ладошка. Я могу, я умею. Почему я это умею? Потерянное могу.	Познавательная
5	Я – могу.	Беседа	Понятие «Самооценка», «Самокритика». Работа со сказкой «Салон доброты». Как поощрить пятиклассника.	Познавательная
6	Я нужен!	Беседа	Почему для человека так важно быть нужным окружающим людям? Что нужно школьнику. Кто нужен школьнику. Кому нужен я. Работа со	Познавательная

			сказкой.	
7	Я мечтаю.	Беседа	Мои мечты. Я – невидимка. Закончи предложение. Зачем люди мечтают. Сказка о мечте.	Познавательная
8	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Беседа Игра	Мои цели. Отличие цели от мечты. План достижения цели. Превратись в животное. Заветное желание. Работа со сказкой. Ролевая игра «Что делать, если ребенок не хочет делать домашнее задание».	Познавательная Игровая
9	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Дискуссия	Детство, как значимый период в жизни. Закончи предложение. Детские воспоминания. Любимая игрушка. Детская фотография. Семейные ценности. Я – помощник. Мои обязанности дома. Мама, папа, я – дружная семья.	
10	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	Беседа	Я сейчас, я в будущем. Роль взрослых и роль детей. Ролевая игра «Как необходимо воспитывать детей». Игра «Превратись в возраст». Я в будущем.	Познавательная
Я имею право чувствовать и выразить свои чувства (6 часов)				
11	Чувства бывают разные	Тренинг	Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». Способы адекватного самовыражения чувств. Управление своими эмоциями. Закончи предложение. Изобрази чувство. Испорченный телефон. Работа со сказкой. «Коробка счастья».	Игровая
12	Мои чувства	Тренинг	Понятие «Чувства», «Эмоции», «Мимика». «Никто не знает». «5 фотографий». Работа со сказкой	Игровая
13	Чувства вокруг	Тренинг	«Ты прав, и ты прав», «Веселый счет», «Кто как злится», «Что я делаю». Работа со сказкой	

14	Стыдно ли бояться?	Беседа Игра	Страхи пятиклассников. Стыдно ли бояться? Способы преодоления страхов. Отгадай чувство.	Познавательная Игровая
15	Стыдно ли бояться?	Беседа Игра	Страшный персонаж. Работа со сказкой. Гнев дружи со страхом и обидой. Игра «Ожившее чувство».	Познавательная Игровая
16	Имею ли я право сердиться и обижаться?	Беседа	Отгадай чувство. Найди лишнее слово. Подросток рассердился. Помогите маме. Рисуем обиду. Работа со сказкой	Познавательная
Я и мой внутренний мир (3 часа)				
17	Каждый видит мир и чувствует по- своему	Беседа	Каждый имеет право на собственную точку зрения. Найди слово. Психологические примеры. Мысленная картинка. Если я камушек. Маленькая страна. Работа со сказкой.	Познавательная
18	Каждый видит мир и чувствует по- своему	Беседа	На уроке. Взрослые и подростки. Работа со сказкой	Познавательная
19	Любой внутренний мир ценен и уникален	Беседа	Психологические примеры. Внутренний мир. С чем ты согласен. Работа со сказкой.	Познавательная
Кто в ответе за мой внутренний мир? (2 часа)				
20	Трудные ситуации могут научить меня	Беседа	Ответственность человека за свои чувства, мысли и поступки. Плюсы и минусы. Трудные ситуации в разном возрасте. Копилка трудных ситуаций пятиклассника. Работа со сказкой. Ответственность за свои поступки.	Познавательная
21	Трудные ситуации могут научить меня	Тренинг	Любая трудная ситуация имеет обучающий эффект. Как правильно просить прощение. Объясни значение. Составление предложений. Внутренняя сила. Работа со сказкой.	Познавательная
Я и ты. (8часов)				

22	Я и окружающие	Беседа	Понятие «Друг». Знаки «Я», «Мы». Противопоставление себя другим. Проблемы подростковой дружбы. Человеческие качества, которые способствуют и мешают дружбе. Красивые поступки. Объясни слова. Сказка «Бессмертный дуб».	Познавательная
23	Мои друзья	Беседа Игра	Игра «Загадай друга». Качества, присущие другу. Самые непохожие. Сказка «Волшебная роща». Талисман для друга. Мечта моего друга. Сочиняем сказку про дружбу.	Познавательная Игровая
24	Мои друзья	Беседа Игра	Игра «Что я делаю, если...». Надо ли наказывать, и как. Сказка «Василёк». Сочиняем сказку про дружбу.	Познавательная Игровая
25	Я и мои «колючки»	Беседа Игра	Из пяти слов. Игра «Кто сколько запомнит». Ролевая игра «Покажи ситуацию». Мои колючки - качества, мешающие общению. Мои магнитики. Сказка «Шиповник»	Познавательная Игровая
26	Я и мои «колючки»	Беседа Игра	Выбери нужное. Хвастовство. Ссора и драка. Трудно ли быть терпеливым.	Познавательная Игровая
27	Трудности в школе	Беседа	Что такое одиночество и его причины. Одиночество взрослого и подростка (сходства и различия). Способы преодоления одиночества. Запиши наоборот. Одиночество в классе. Если я окажусь одиноким... Кого я сделал одиноким. Сказка «Шарик»	Познавательная
28	Трудности дома	Беседа Интервью	Волк-коза» Коллективный рисунок. Культура общения. Понимать и договариваться. Умные и глупые вопросы. Сказка про мальчика, который забыл добрые слова.	Познавательная Проблемно - ценностное общение

29	Другие культуры – другие друзья	Беседа Интервью	Понятие толерантности. Другие приветствия. Другие имена. Что общего. Сказка «Подъемный кран и одуванчик»	Познавательная Проблемно - ценностное общение
Мы начинаем взрослеть (5 часов)				
30	Нужно ли человеку взрослеть?	Беседа	Осознание изменений, которые происходят с пятиклассниками. Мои важные изменения. Самое главное. Как изменился класс. Работа с плакатом. «Самый-самый», «Подросток, слон, карандаш». Сказка «Парковая роза»	Познавательная
31	Взросление и отношения с окружающими	Беседа	Когда дети начинают взрослеть. Ответственность за свой выбор. Четыре буквы. Сказка «Каштан и каштаны»	Познавательная
32	Взросление и отношения с окружающими	Беседа	Мотивировка к позитивному самоизменению. Будущее каждого находится в руках человека. Рюкзак пожеланий. Пожелания взрослым. Работа со сказкой «Желтый цветок».	Познавательная
33	Моё взросление	Беседа	Письмо самому себе. Рекламный агент. Сказка «Планета Детство»	Познавательная
34	Моё взросление	Беседа	Письмо будущему пятикласснику	

Содержание курса 6 класс

№ занятия	Тема занятия	Формы работы	Основное содержание темы	Основные виды деятельности
Агрессия и ее роль в развитии человека. (11 часов)				
1	Я повзрослел.	Беседа Игра	Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Игра «Спрячь игрушку».	Познавательная Игровая
2	Я повзрослел.	Беседа Игра	Изменения во мне. Сказка «Лабиринт души». Символ моего Я. Я повзрослел.	Познавательная Игровая

			«Угадай»	
3	У меня появилась агрессия.	Беседа	Агрессия и развитие. Различия между агрессией и агрессивностью. Как научиться контролировать собственной агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других. Золотые мысли. Ассоциации. сказка про Рона.	Познавательная
4	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	Беседа	Как распознать агрессивного человека. Трудности агрессивного человека и причины агрессивного поведения. Игра «Покажи агрессию». Отбрось старое, чтобы измениться. Агрессивный ...продавец».	Познавательная
5	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	Беседа	«Звезды- киллеры». Работа со сказкой.	Познавательная
6	Конструктивное реагирование на агрессию.	Психологическое упражнение	Упражнение «Моя реакция на агрессию». Если я сильный... Притча «Живот с пристежками».	Познавательно - развлекательная
7	Конструктивное реагирование на агрессию.	Психологическое упражнение	Упражнение «Свет мой, зеркальце», «Трудно»	Познавательно - развлекательная
8	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	Беседа	Часто между родителями и подростками присутствует агрессия. Основной причиной ее возникновения является непонимание между детьми и родителями. Как искать точки понимания в семье и учиться договариваться.	Познавательная
9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	Беседа	Чем недовольны родители? Чем недовольны подростки?	Познавательная
10	Учимся договариваться.	Игра	Игра «На приеме у психолога». Мои маски. Притча «Дом масок».	Игровая
11	Учимся доверять	Игра	Шарики. Маски	Игровая
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. (11 часов)				
12	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	Беседа	Как обрести уверенность в себе и понять, что вера в себя необходима для развития человека, для достижения успеха в различных делах и долгой жизни. Портрет.	Познавательная

			Моделирование ситуаций «В чем проблема?». Символ моей веры в себя.	
13	Источники уверенности в себе.	Беседа	Источники уверенности в себе. Копилка источников уверенности. Мои ресурсы. Человеку очень важно, чтобы его принимали таким, какой он есть. Это способствует его развитию. Уверенному в себе человеку легче изменяться.	Познавательная
14	Источники уверенности в себе.	Беседа	В чем проблема? Ассоциации.	Познавательная
15	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	Беседа	Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».	Познавательная
16	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	Беседа	Причины неуверенного поведения. Маски неуверенности: застенчивость и самоуверенность. Работа с рассказом. На приеме у психолога. Сказка «Маленькая волна».	Познавательная
17	Я становлюсь увереннее.	Беседа	Поражение-прекрасная возможность научиться чему-то новому. Высказывания. Сказка «Молодое дерево».	Познавательная
18	Уверенность и самоуважение.	Беседа Игра	Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».	Познавательная Игровая
19	Уверенность и самоуважение.	Беседа Игра	Понятие «Уважение», «самоуважение», «самопринятие». Уверенность связана с самоуважением и самопринятием. «Я горжусь». Звезда самоуважения. Игра «Волшебное зеркало». Сказка «На дне моря».	Познавательная Игровая
20	Уверенность и уважение к другим.	Беседа	Действительно уверенный человек относится с уважением к другим. За что я уважаю... Качества в других людях,	Познавательная

			достойные уважения. Бывает ли так, что человека не за что уважать?	
21	Уверенность в себе и милосердие.	Беседа	Уверенный в себе человек умеет быть к другим милосердным. Понятие «Милосердие». Кто нуждается в милосердии? Качества милосердного человека. С чем бы я мог согласиться?	Познавательная
22	Уверенность в себе и непокорность.	Беседа	Коллективный портрет ученика. Непокорность мешает, когда... Непокорность помогает, когда... Корзинка непослушания.	Познавательная
Конфликты и их роль в усилении Я. (9 часов)				
23	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	Беседа	Роль конфликта в жизни человека. Как научиться конструктивно разрешать конфликты. Первый шаг разрешения конфликта – умение его предвидеть.	Познавательная
24	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	Беседа	Сигналы конфликта. Конфликт – это хорошо или плохо? Стиль входа в конфликт. Как выглядит человек в конфликте?	Познавательная
25	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	Беседа	Поведение в процессе конфликта: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	Познавательная
26	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	Беседа	. Какой способ быстрее ведет к конфликту и почему. Как проявляются способы поведения в конфликте? Конфликтные ситуации.	Познавательная
27	Конструктивное разрешение конфликтов.	Беседа	Лучшее разрешение конфликта — то, при котором выигрывают оба участника. Моделирование ситуации «Конфликт».	Познавательная
28	Конструктивное разрешение конфликтов.	Беседа	Типичные конфликтные ситуации шестиклассников. Как выиграть обоим участникам конфликта. Как оставаться спокойным.	Познавательная
29	Конфликт как возможность развития.	Беседа	Творческий подход к конфликту позволяет превратить проблемы в возможности. Конфликт как возможность. Пробуем договориться.	Познавательная
30	Конфликт как возможность	Беседа	Конфликт как возможность. Пробуем	Познавательная

	развития.		договориться.	
31	Готовность к разрешению конфликта.	Беседа Игра	Иногда конфликт может быть приятным и желательным. В чем выгода? Игра «В стране вещей».	Познавательная Игровая
Ценности и их роль в жизни человека. (3 часа)				
32	Что такое ценности?	Беседа	Каждый человек движется по жизни, опираясь на свои ценности. Основные ценности взрослых. Я в будущем.	Познавательная
33	Ценности и жизненный путь человека.	Беседа	Ценности человека во многом определяют его жизненный путь. Связаны ли ценности с выбором профессии. Определи ценности. Какие события могут привести к переоценке его ценностей.	Познавательная
34	Мои ценности.	Беседа	Каждый человек имеет право утверждать свои ценности, если это не вредит другим. Спор ценностей. Общий герб ценностей класса.	Познавательная

**Календарно - тематический план курса внеурочной деятельности
5 класс, 1 час в неделю**

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов
	Введение в мир психологии (1ч)	
1	Зачем человеку занятия психологией?	1
	Я – это Я (9ч)	
2	Кто я, какой я?	2
3	Я - могу	2
4	Я нужен!	1
5	Я мечтаю	1
6	Я – это моё прошлое. Я – это моё настоящее. Я – это моё будущее.	3
	Я имею право чувствовать и выражать свои чувства (6ч)	
7	Чувства бывают разные	1
8	Мои чувства	1
9	Чувства вокруг	1
10	Стыдно ли бояться?	2
11	Имею ли я право сердиться и обижаться?	1
	Я и мой внутренний мир(3ч)	
12	Каждый видит мир и чувствует по-своему	2
13	Любой внутренний мир ценен и уникален	1
	Кто в ответе за мой внутренний мир? (2ч)	
14	Трудные ситуации могут научить меня	2
	Я и Ты (8ч)	
15	Я и окружающие	1
16	Мои друзья	2
17	Я и мои «колочки»	2
18	Трудности в школе	1
19	Трудности дома	1
20	Другие культуры – другие друзья	1

Мы начинаем взрослеть (5ч)		
21	Нужно ли человеку взрослеть	1
22	Взросление и отношения с окружающими	2
23	Моё взросление	2

**Календарно - тематический план курса внеурочной деятельности
6 класс, 1 час в неделю**

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов
	Агрессия и её роль в развитии человека	
1	Я повзрослел.	2
2	У меня появилась агрессия.	1
3	Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия?	2
4	Конструктивное реагирование на агрессию.	2
5	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми.	2
6	Учимся договариваться.	2
7	Учимся доверять.	
	Уверенность в себе и её роль в развитии человека	
8	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	1
9	Источники уверенности в себе.	2

10	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2
11	Я становлюсь увереннее.	1
12	Уверенность и самоуважение	2
13	Уверенность и уважение к другим.	2
14	Уверенность в себе и милосердие.	1
15	Уверенность в себе и непокорность.	1
	Конфликты и их роль в усилении я	
16	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	2
17	Способы поведения в конфликте.	2
18	Конструктивное разрешение конфликтов.	2
19	Конфликт как возможность развития.	2
20	Готовность к разрешению конфликта.	1
	Ценности и их роль в жизни человека	
21	Что такое ценности?	1
22	Ценности и жизненный путь человека.	1
23	Мои ценности.	1